

## Rosół wołowy z lubczykiem



Składniki

Opis wykonania

1/2 kg wołowiny (pręgi, łaty, szpondera, giczy do wyboru)  
2 marchewki  
1 seler  
1 korzeń pietruszki  
1 cebula  
Pęczek zieleniny - natki pietruszki, lubczyku i szczypiorku  
Szczypta soli, pieprzu, gałki muszkatołowej  
2-3 liście laurowe  
2-3 ziarenka ziela angielskie

Na niedzielny obiad i nie tylko. Polskie zupy to sprawdzone przepisy, z których warto korzystać.

Aromatyczny wywar z włoszczyzny i wołowiny – wymaga dłuższego gotowania niż chociażby kurczak, ale niech Cię to nie zniechęca. Warto poczekać, by móc delektować się niesamowitym smakiem.

Opis przygotowania:

Wlej wodę do garnka, do  $\frac{3}{4}$  jego wysokości i zagotuj.

Cebulę lekko zrumień nad palnikiem na kuchni.

Umyj, oczyść i pokrój mięso oraz warzywa.

Składniki wraz z zieleniną włóż do gotującej się wody.

Dodaj przyprawy, liść laurowy i ziele angielskie.

Gotuj około 2,5-3 godziny na wolnym ogniu, co jakiś czas zbierając z wierzchu tzw. szumowiny.

Rosół podawaj np. na makaronie.

#### TIP DIETETYCZNY

Wołowina to bardzo dobre źródło witamin z grupy B, wspomagających pracę układu nerwowego oraz niezbędnych do działania wielu enzymów w organizmie. Jest to stosunkowo chude mięso, natomiast wśród zawartych w nim tłuszczów znajdują się także te z grupy niezbędnych, nienasyconych kwasów tłuszczowych. Zawiera także żelazo, cynk i selen. 100 g mięsa wołowego użytego do powyższego przepisu zawiera około 200 kcal. Biorąc pod uwagę, że przepis nie uwzględnia dodania tłuszczu do dania – nasz rosół wołowy będzie posiłkiem zdrowym i przyjaznym sylwetce!

#### TIP TECHNICZNY

Gotowanie na gazie to doskonały sposób na przygotowanie